

---

## *Carte d'identité d'un aliment : la Menthe*

---

Auteurs : MARIE-MAGDELAINE Cécile (Diététicienne)



### **Le petit mot du jardinier**

Il existe de nombreuses variétés de menthe, dont bon nombre sont cultivées en tant que plantes médicinales, ornementales, aromatiques ou comme condiments. C'est une des plantes médicinales les plus célèbres.

La menthe verte est utilisée en cuisine, et plus particulièrement dans les cuisines méditerranéennes (thé à la menthe, taboulé) et asiatiques. En France, la menthe poivrée est principalement cultivée pour des besoins pharmaceutiques. L'huile essentielle de menthe est utilisée en aromathérapie et phytothérapie. Attention, elle doit être utilisée diluée avant d'être mise en contact avec les muqueuses.

Si elle se plaît à pousser dans votre jardin, elle va proliférer facilement et rapidement. Pour la contenir, si vous le souhaitez, vous pouvez la planter en pots.

Des chercheurs indiens ont découvert que l'essence de menthe pouvait repousser et tuer des insectes : c'est le cas des moustiques et des fourmis ; il semblerait aussi que la pulvérisation d'essence de menthe diluée sur les plantes éloigne les pucerons.

### **Le petit mot du gourmand**

Quand vous achetez de la menthe fraîche, assurez-vous que les feuilles soient bien vertes, sans taches et pas flétries.

Si vous souhaitez boire une infusion de menthe le soir, il est préférable de l'associer au tilleul afin d'en atténuer les qualités stimulantes.

La menthe est présente dans beaucoup de produits : alcool de menthe, sirop, liqueur, dans les confiseries ; elle peut même être associée au réglisse.

## **Le petit mot du diététicien**

D'un point de vue alimentaire, la menthe est utilisée comme plante aromatique et condiment. En diététique, les apports sont toujours donnés pour 100 grammes d'aliments, mais il est rare que l'on consomme autant de menthe. Ses apports nutritionnels, toujours pour 100 grammes, sont impressionnants : la menthe est très, très riche en fibres, elle en contient pratiquement 7 %. Ses apports sont également importants en potassium, calcium, magnésium, fer, vitamine C et B9. La menthe contient également de la vitamine K et des antioxydants. Elle apporte aussi, mais en quantités plus modérées, du phosphore et d'autres vitamines du groupe B.

La menthe facilite la digestion, elle est stimulante. Le menthol qu'elle contient est un bactéricide, ce qui en fait un antiseptique intéressant au niveau respiratoire.

En bref, elle donne du peps à vos plats et elle est vraiment bienfaisante.

## **Le petit mot du chef de cuisine**

La menthe se consomme aussi bien fraîche que sèche. Vous pouvez l'ajouter à des fruits et des légumes, dans des cocktails, la déguster en infusion, elle peut être ajoutée à un potage, ou accompagner des pommes de terre ou des petits pois. Elle fait une excellente associée au chocolat.

### **À vos fourneaux**

En entrée, le chef vous recommande les tomates à la menthe, les courgettes farcies à la brousse et à la menthe, de la soupe glacée concombre et menthe, du cheese-cake cresson menthe, des samoussas au fromage frais et à la menthe, des fèves à la menthe et à la crème ou une verrine concombre poire menthe aux pignons.

En plat principal, le chef vous propose une papillote de saumon à la menthe, des boulettes de bœuf à la menthe, une salade de poulet épicée à la thaïlandaise, du poulet au citron et à la menthe ou du lapin au chèvre et à la menthe.

En dessert, le chef vous conseille d'essayer la soupe de pêches jaunes à la menthe, une verrine exotique à l'ananas, un gâteau menthe chocolat, de la gelée de compote pêche mentholée ou une mousse chocolat et menthe.

Pour accompagner les plats, le chef vous suggère quelques sauces : tzatziki ou raïta indien (sauce à la menthe pour accompagner l'agneau).

Il existe aussi le Khmeli Suneli qui est un mélange d'épices de Géorgie ; il varie de composition en fonction des régions, mais certains contiennent de la menthe.

Vous pouvez faire vous-même votre sirop de menthe ou préparer du miel à la menthe.

## **Un « chou » est un « chou »**

Enfin quelque chose à la portée de tous les porte-monnaie : un bouquet de menthe fraîche coûte entre 30 et 50 centimes d'euros (si, si !). Si vous l'achetez au supermarché, déjà lavée et conditionnée, vous payez aussi l'emballage.